

石川弘樹さん、MUSASHIの

斑尾高原の極上のトレイルを走りながら、トレイルランナー的サプリメント活用法を教えてくださいました。

正しい使い方を教えてください

体を酷使するトレイルランでは、食事による栄養だけでは、ダメージからの回復が遅れることがある。それが原因で質の高いトレーニングを行うことができず、コンディション維持が難しくなる。トレイルランのレースやトレーニングでは、サプリメントを上手に使うことでコンディションを維持したい。第一人者である石川弘樹さんが、お気に入りの長野・斑尾(まだらお)のトレイルを走りながら、自らの体験を通して、サプリメントの活用法を教えてくださいました。

構成・写真●編集部 協力●石川弘樹(下トレイルランナー) ランナー●西田由香里



スタート前にリプレニッシュをリザーバーに入れる。100kmなので2袋。これが最も体が吸収しやすい濃度になる

西田 レースとトレーニングのときの給水はどのようにしていますか。

石川 30kmくらいの距離が短いときには、リザーバーの中にリプレニッシュを入れて走ります。トレーニングなどでもっと短いときには、ボトルの中に入れていきますね。100kmくらいのレースのときには、リザーバーに水を入れて、500mlのボトルにリプレニッシュを入れて走る。

西田 リザーバーに水を入れてるのは、どうしてですか。

石川 リプレニッシュからアミノ酸がとれることはわかっています。リプレニッシュを飲んだだけでも「よし、いける」と気持ちが変わるのですが、僕がメインで走っている160kmという長い距離になると、味の変化も楽しみたい。ジェルや固形物をとるときには、水が必要なんです。

西田 おいしいですね。

石川 おいしいと思うことは大切なことだと思います。水分補給も「飲まなきゃ」と義務のように感じるのではなく、「飲みたい」と思うほうが体は吸収すると思います。僕もリプレニッシュの味が好きです。

西田 ニーはどういう使い方をしていますか。

石川 ニーは完全に回復のためにとっています。トレーニングを終えたあと、毎回、必ずとりまします。とりにすぎても排泄されてしまうという心配は基本的には1本。ただ、すごく追い込んだトレーニングをしたときとか、100kmや100マイルのレースを終えたときには、2本は飲みたくになります。ニーを飲むようになって疲れが残りにくくなりましたね。

西田 疲れが残りにくくなって、トレーニングの質を高めることができますように感じましたか。

石川 以前は、100マイルのレースのあと、4〜5日は動けませんでした。ニーをとると翌日にジョギングができる。ということは、トレーニングを積めるわけですから、さらに



斑尾高原には温泉が点在し、ブナの林間コースと好対照をなす。走ると木道が傷むので、木道は歩いて渡る



毛無山の山頂付近から飯山市内を眺む。毛無山は緩やかな丘のような山なので、走って上れる



9月に開催される斑尾フォレストトレイルのコースの一部を案内してくれた。新緑がツツク映える美しいトレイル

パフォーマンスを上げられます。今日、ニーを飲んでみてどうでしたか。

西田 効果はまだ実感できませんが、思ったほど飲みにくくありませんでした。石川 ああいう味や粉は、ほかの商品と比較すると飲みにくいかもしれませんが、でも、添加した味がない分、純粋で、効きそうな感じがしませんか。吸収しやすくなるためには、腸でMUSASHIの成分の吸収が速いことだと思います。

西田 石川さんはサプリメントを使うようになって、強くなりましたか。

石川 ケガをあまりしなくなりましたね。特に膝。筋肉と関節とは連動しているのです。筋肉が着地の衝撃を吸収してくれる。ところが、筋肉が疲れてうまく伸縮できなくなると、膝の関節にダイレクトに衝撃がくるので、膝が痛みやすい。リプレニッシュやニーでアミノ酸をとって、筋肉をいい状態に保つことができれば、膝への負担も減ると思います。



サプリメントの活用法だけでなく、上りの走り方なども教えてもらった



走り終わったあとにニーを摂取。リカバリーを促進するために、できるだけ早いタイミングでとるのが効果的だ



下りをガンガン飛ばす石川さんは、膝のケガを予防するためにMUSASHIのジョイントも愛用しているという

専用スクイズボトル ¥840



REPLENISH リプレニッシュ	
多機能リカバリードリンク	
運動中のパフォーマンス維持と、運動後のすみやかな回復に必要な、すべての条件を満たした両側のリカバリードリンク。すべてのスポーツに最適だが、特にマラソン、トライアスロンなど、高度の持久力が要求されるスポーツ中のパフォーマンス維持に両側の力を発揮する。	
主成分	ショ糖、マルトデキストリン、ブドウ糖、果糖、塩化ナトリウム、クエン酸 (Na、K)、L-グルタミン、L-ロイシン、L-バリン、L-イソロイシン、ビタミンC、ビタミンE
エネルギー	125kcal
タンパク質	1.3g
脂質	0g
炭水化物	30g
ナトリウム	250mg
サイズ	10袋入り 30袋入り
価格(税込)	¥2,310 ¥5,985

NI ニー	
リカバリー専用アミノ酸	
実感度抜群のリカバリー専用アミノ酸のスティックタイプ。BCAA(分岐鎖アミノ酸)3種類が最も効率よく働くようブレンドされている。摂取後、すみやかに筋肉まで届き、疲労した組織の修復に働く。アミノ酸100%。余分なものは一切含まれていない。	
主成分	L-ロイシン、L-バリン、L-イソロイシン
エネルギー	12kcal
タンパク質	3.0g
脂質	0g
炭水化物	0g
ナトリウム	0m
サイズ	1箱8本入り ※スティック1本3g入り
価格(税込)	¥1,596

トレイルランナー石川弘樹 MUSASHIとの出会いを語る

MUSASHIのサプリメントのなかで僕が最初に使ったのがニーでした。100マイル(約160km)のレースが終わったあと、壊滅的なダメージを受けたのです。一般的な筋肉痛は、体を動かさなければ感じることはありません。しかし、そのときには、寝ていても痛いほど強烈でした。眠りながらも自分がうなされていることがわかり、ぐっすり眠れない。それが数日間続きました。

そんなことがあったときに、治療院に行き、鍼灸師の方に「飲んでみてください」と紹介していただいたのが、MUSASHIのニーでした。それから初めて出たレースが終わったあとに飲んだのですが、「あれ?」という感じでした。覚悟していた筋肉痛がない。レースですから、筋肉がダメージを受けていることはわかっています。それなのに痛みが軽い。トレーニングの方法や質が変わっていたということもあるのですが、ニーを飲んでいたので大きなポイントだったと思います。それからは手放せなくなりました。

西田さんのMUSASHI体験 「あんなに走ったのにダメージがないのが不思議」

いつもは追い込めない、追い込まない私です。特に上りは無理せず歩いています。今回は10km。石川さんのリードの仕方も素晴らしかったので、上りもしっかり走ることができました。リプレニッシュの自然な味は万人の体に優しいのでしょうか。リプレニッシュの成分は時間差で働くそうです。今回、持久系のサポートはこの距離では体感できませんでしたが、速効性が体感できた気がします。リプレニッシュは規定の量では濃く感じて、最初飲みにくいなあ、と思ったのですが、この刺激で頑張れたのかもしれない。そして、だんだんおいしく感じました。あまり薄めると効果がないようなので、石川さんのように、水も一緒にもっていけば長いトレイルも楽しく走れそうです。走ったあとニーに初挑戦。うわさに聞いていた飲みにくさは、落ち着いて飲めば大丈夫(笑)。かなり心拍を上げたのに、後日、筋肉痛がなかったのはニーのおかげでしょうか?

石川弘樹
トレイルランナー。1975年神奈川県生まれ。大学在学中に世界最高峰アドベンチャーレース、「レイドゴロウズ」に挑戦したことをきっかけにトレイルランを始め、海外の様々なアドベンチャーレースに参戦。2003年には日本人として初めて、トレイルランの本番アメリカの「モントレイル ウルトラカップ」に参戦、総合5位に。これまでの経験と知識を生かし、国内ではトレイルランイベントやトレイルランレースをプロデュースするなど、トレイルランの普及活動を行いながら、海外のレースにも積極的にチャレンジするトップランナー。

西田由香里
昨年、初めて参加したトレイルレースの志賀・野原の15kmで3位、おんたけスカイレースでも5位に入った。その後も積極的にトレイルレースに参戦する、長野在住のママさんランナー。

インフィニティ株式会社
INFINITY ENTERPRISES, INC.
〒150-0031 東京都渋谷区恵比寿3-3-6 滝澤ビル
フリーダイヤル 0120-634-844
携帯・PHSから 03-3442-4712

MUSASHI アミノ酸 検索